

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Handayani”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada Allah SWT, karena tanpa nikmat kesehatannya penulis tidak dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu
2. Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
3. Dr. Marliati Kartika Sari selaku Direktur RSUD Handayani Kotabumi Lamoung Utara beserta jajarannya atas izin penelitian yang diberikan
4. Tori Rihiantoro, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
5. Sono, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Kotabumi
6. Heni Apriyani, S.Kp., Sp.KMB selaku pembimbing 1 yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan kesabaran untuk memberikan bimbingan penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Hasti Primadilla K, S.Kp., MKM selaku pembimbing 2 yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan kesabaran untuk memberikan bimbingan penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
8. Fitarina, SKM., M.Kes selaku dosen penguji Karya Tulis Ilmiah
9. Orang tuaku tersayang, Mariyasih dan Bejo Sasmito dan kepada mas Bagas

dan mbak Ulis yang telah mendukung penulis untuk menyelesaikan karya tulis ini, dan tidak lupa selalu mendoakan penulis setiap saat.

10. Kepada sahabatku tersayang Sindy Yulia Sari dan Novia Irmadani yang selalu memberi semangat kepada penulis, dan selalu menemani penulis disetiap langkah penulis.
11. Kepada bidadari surga yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah menjadi support system selama di bangku perkuliahan. Serta teman satu kost dan satu kamar, Nia dan Desi yang sudah menjadi seperti saudara karena tanpa mereka penulis tidak akan bisa menyelesaikan ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Kotabumi, Mei 2024

Penulis

## BIODATA PENULIS



Nama : Melita Ayu Dhella Asmitha  
Nim : 2114471037  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo 1, 24 Mei 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Gg. Asem RT/RW 01/01 Desa Sukoharjo 1,  
Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu  
Provinsi Lampung  
No. Hp : 085788301095  
Email : [melitaayudhella24@gmail.com](mailto:melitaayudhella24@gmail.com)

### Riwayat pendidikan

Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi : Lulus tahun 2024  
SMA Negeri 2 Pringsewu : Lulus tahun 2021  
Mts Islamiyan Sukoharjo : Lulus tahun 2018  
SD Negeri 3 Sukoharjo : Lulus tahun 2015

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Melita Ayu Dhella Asmitha  
Nim : 2114471037  
Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk  
Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di  
Rumah Sakit Handayani Kotabumi

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam seminar/sidang Karya Tulis Ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

### PEMBIMBING

Pembimbing 1 : Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB (.....)  
NIP. 197304181995032001  
Pembimbing 2 : Hasti Primadilla K., SKp., MKM (.....)  
NIP. 197712242000022002

Disetujui di : Kotabumi  
Tanggal : 17 Mei 2024

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Melita Ayu Dhella Asmitha  
Nim : 2114471037  
Jurusan : Keperawatan  
Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam seminar/sidang Karya Tulis Ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Penguji 1 : Fitarina, SKM., M.Kes (.....)  
NIP. 196804121990032014  
Penguji 2 : Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB (.....)  
NIP. 197304181995032001  
Penguji 3 : Hasti Primadilla K., SKp., MKM (.....)  
NIP. 197712242000022002

Mengetahui  
Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi,

  
Sono, S.Kp., M.Kep  
NIP. 196607061993031003

Ditetapkan di : Kotabumi

Pada tanggal : 20 Juni 2024

## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Melita Ayu Dhella Asmitha  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 24 Mei 2003  
Nim : 2114471037  
Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
Alamat Rumah : Gg. Asem RT/RW 01/01 Desa Sukoharjo 1,  
Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu  
Provinsi Lampung  
Nomor Telp. : 085788301095  
Alamat Email : [melitaayudhella24@Gmail.Com](mailto:melitaayudhella24@Gmail.Com)

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi" **bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari tesis saya terdapat indikasi plagiarisme, saya akan **bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ditetapkan di : Kotabumi

Pada tanggal : 22 Juni 2024

Mengetahui  
Pembimbing I

Yang membuat pernyataan,



Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB  
NIP. 197304181995032001



Melita Ayu Dhella Asmitha  
NIM. 2114471037

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melita Ayu Dhella Asmitha  
Nim : 2114471037  
Jurusan : Keperawatan  
Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-eksklusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Ditetapkan di : Kotabumi  
Pada tanggal : Mei 2024

Yang Menyatakan,



Melita Ayu Dhella Asmitha  
NIM. 2114471037